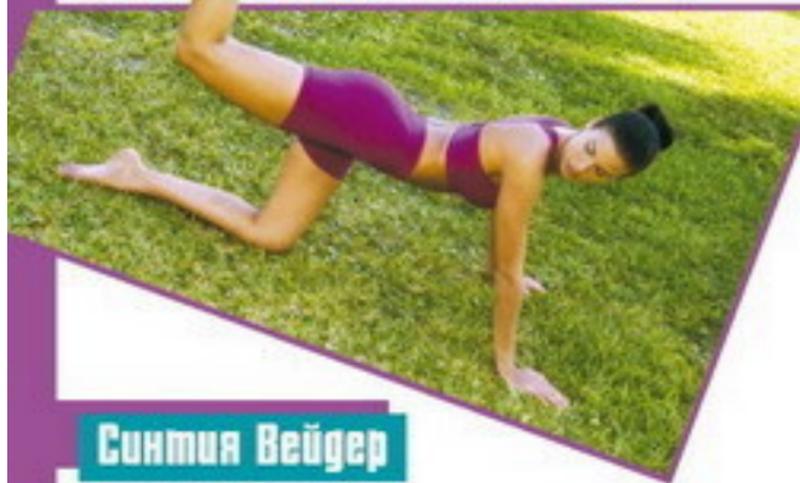


для вас

# ЙОГАЛАТЕС



Синтия Вейгер

# Синтия Вейдер

# Йогалатес для вас

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182598](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182598)*

*Йогалатес для вас: Феникс; Ростов н/Дону; 2007*

*ISBN 978-5-222-11453-7*

## Аннотация

Продвинутые специалисты фитнес-индустрии всегда заботились о красоте женской фигуры, разрабатывая для нас все новые и новые уникальные программы. Я предлагаю вам вступить в ряды поклонников новой методики тренинга, которая получила название «йогалатес». Вобрав в себя лучшие принципы йоги и пилатеса, йогалатес откроет вам путь к вершине под названием «красивая и сексуальная». Йога не только улучшает координацию движений, но и дарит внутреннюю гармонию. Пилатес помогает черпать силу из внутренних резервов организма, тонизирует мышцы, придает грациозность и плавность движениям. Йогалатес, объединяя основы дыхательных практик йоги с упражнениями пилатеса на растягивание и укрепление мышц, помогает обрести великолепное здоровье, красивую осанку и сексуальные формы тела.

# Содержание

Введение	4
ГЛАВА 1. Пилатес – умение управлять своим телом	6
Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса	12
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Синтия Вейдер

## Йогалатес для вас

### Введение

Как вы думаете, что может быть общего между йогой и пилатесом? Во-первых, это два уникальных оздоровительных метода, которые по своему гармоничному воздействию на наш организм не имеют аналогов в мире фитнеса. Во-вторых, йога и пилатес относятся к так называемому направлению «mind body» – «тело и дух», «разумное тело». И, наконец, в-третьих, они вот уже несколько лет возглавляют пятерку лучших, модных и эффективных фитнес-программ во всем мире. Поэтому совсем не удивительно, что в один прекрасный момент данные методики соединились, образовав уникальный союз, который получил название «йогалатес».

В йогалатесе проверенные временем упражнения пилатеса и асаны йоги обладают очень эффективным действием. Они без ущерба для нашего здоровья укрепляют мышцы корпуса, совершенствуют форму пресса и позволяют держать в тонусе все мышцы тела. Как это происходит? Пилатес и йога позволяют мобилизовать внутренние ресурсы организма, ведь в обоих случаях требуется концентрация внимания на внутренних ощущениях. И в йоге, и в пилатесе,

скорее, важно качество, а не количество. Расшифровываю: обе данные системы требуют серьезного отношения к качеству выполнения движений, количество повторений вообще отходит на вторые позиции, что позволяет медленно и спокойно (без рывков, приводящих к боли или травмам) выполнять упражнения и асаны.

Йога и пилатес улучшают координацию движений, делают их плавными и грациозными, развивая такое качество, как равновесие. Это происходит за счет того, что мышцы живота и спины в асанах и упражнениях работают сообща (увеличивается гибкость позвоночника) и выполняют стабилизирующую и поддерживающую функцию. Поэтому, обобщив все вышесказанное, можно сделать вывод: вобравший в себя все лучшее, что могут предложить пилатес и йога, йогалатес – действительно уникальный синтез, который не только улучшит вашу фигуру, позволит стать обладательницей грациозной походки, осанки и красивого пресса, но и оздоровит весь организм в целом.

# ГЛАВА 1. Пилатес – умение управлять своим телом

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в прошлом веке, пилатес остается популярным и сегодня, и его популярность, отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно

будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: **пилатес, как метод управления телом, ничего не оставляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом.** В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все

они тесно связаны между собой.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга.

**Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм, – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.**

## **Эффективность пилатеса**

Благоприятное воздействие от занятий пилатесом многие женщины начинают ощущать уже после трех-четырех недель регулярного выполнения упражнений. Конечно же многое индивидуально и будет зависеть от того, как часто вы занимаетесь. Не стоит метод Пилатеса считать панацеей от многих проблем, но его благотворное воздействие подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет существования. Перечислю лишь некоторые положительные результаты:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника

вы, возможно, даже «подрастете»;

- чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;
- эффективная работа внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);
- обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;
- избавление от болей в спине.

## **Что вам понадобится?**

Пилатес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утром тренировки потребуют больше времени на разминку. Я советую по утрам делать пробежку, оставляя на вечер практику пилатеса. Для большего расслабления используйте спокойную классическую музыку.

Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.

Для выполнения упражнений лежа используйте одеяло или небольшой мат. Обычный ковер или кровать не подойдут: на первом можно повредить позвоночник, а вторая – чересчур мягкая.

Некоторые упражнения выполняются с подушечкой, она должна быть плоской. Понадобятся гимнастический коврик (или мат) и свернутое полотенце (под голову). В дальнейшем включите упражнения с отягощениями: гантели (по 1 или 1,5 кг каждая), утяжелители на ноги (по 1 кг); по мере развития выносливости вес отягощений может возрасти.

Частота тренировок зависит от вашего уровня физической подготовки. Советую реально оценить свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще вы будете тренироваться, тем больше пользы извлечете для себя. На начальном этапе рекомендую начать тренировки с двух раз в неделю, затем, по мере развития силы и выносливости, перейти на ежедневные тренировки. И, конечно, лучше выполнить 5 упражнений качественно, чем 10 – спустя рукава.

## **Когда не следует практиковать пилатес?**

- Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.

- При употреблении алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
- Если вы беременны (также лучше проконсультироваться у врача).

# Восемь основных принципов метода Йозефа Пилатеса

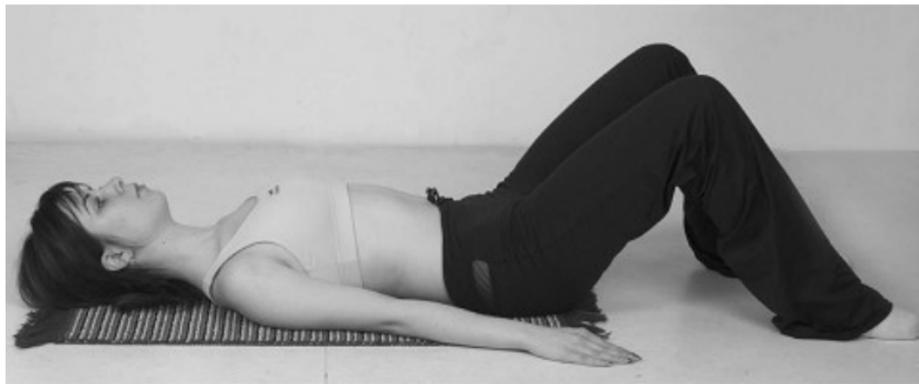
Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы:

1. Релаксация.
  2. Концентрация.
  3. Выравнивание.
  4. Центрирование.
  5. Дыхание.
  6. Плавность выполнения.
  7. Выносливость.
  8. Координация.
- Рассмотрим их более подробно.

***Релаксация.*** Как бы с течением времени не менялась программа Йозефа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную по-

зицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

*Посмотрите на рисунок – здесь показана одна из самых идеальных поз для избавления тела от напряжения. Советую начинать комплекс с этой позиции и заканчивать свою тренировку расслаблением в этой позе.*



**Концентрация.** Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам верное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

***Выравнивание.*** Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задей-

ствованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положение ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

Теперь определим правильное положение тела стоя и лежа.

***Положение лежа.*** Лягте на спину, согните колени, вытяните шею и стопы, положите руки на живот и расставьте локти. Используя мышцы живота, приподнимите копчик над полом. Вы заметили, что талия потеряла свой естественный изгиб? Мышцы вокруг тазобедренных суставов напряжены.

Теперь измените положение – выгните дугой вверх нижнюю часть спины. Вы чувствуете, что она стала очень уязвимой? Повторите несколько раз эти два движения и хорошо запомните положение вашего тела в обоих вариантах.

Ваша задача – найти нейтральное положение из двух крайностей, что и будет идеальным для дальнейшего выполнения упражнений. Ваш таз не должен быть поджат, а спина не должна выгибаться вверх.

Необходимо, чтобы копчик был прижат к полу и вытянут, таз сохранял свою естественную длину и нигде не был вывернут, а спина имела небольшой естественный изгиб.

Особенно следует учитывать положение тела при выполнении упражнений для мышц пресса. Именно здесь возникает желание подобрать или наклонить таз. Попробуйте, лежа на спине, подложить руку под талию – так вы почувствуете давление, которое способствует прижатию спины к полу и которого следует избегать.

Попрактиковавшись, вы добьетесь нужных результатов, а наградой послужит проработка тех мышц, которые должны работать.

### *Положение стоя*

*Голова приподнята  
и выдвинута вперед*

*Лопатки опущены*

*Таз —  
в нейтральном  
положении*

*Ноги на ширине  
бедер, стопы —  
параллельны друг  
другу*



*Шея расслаблена*

*Грудь расслаблена*

*Вытягивайтесь  
вдоль  
позвоночника*

*Когда сгибаете  
колени, каждое  
из них должно  
располагаться  
над центром  
стопы*

*Вес равномерно распределен между ногами. Стопы не должны выворачиваться вовнутрь или наружу*

**Центрирование.** Начальный этап каждого упражнения – создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночником.

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.

*Дыхание.* Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно ды-

шать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

***Плавность выполнения.*** Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необ-

ходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя.

И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспособливается к нагрузке.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.